

EL PERDÓN DE UCDM

Por Xavi Demelo

LECCION PRIMERA

La culpabilidad y sus manifestaciones y proyecciones

Breve aclaración:

Antes que nada, quisiera insistir en que este curso y, por tanto, el concepto de perdón y sus aplicaciones expuestas aquí, están basados enteramente en *Un Curso de Milagros*. Por tanto, mi primera recomendación y quizá la más importante es la siguiente:

Toma la decisión YA de convertirte en estudiante de *Un Curso de Milagros*.

Es por eso que he decidido incluir en esta primera lección una introducción resumida, parcialmente tomada del curso “Introducción a *Un Curso de Milagros*”, para sentar las bases contextuales donde nos moveremos para acercarnos a esta maravillosa herramienta: El perdón.

Definición y para qué sirve UCDM

Un Curso de Milagros es un proceso de inversión del pensamiento, de deshacimiento del ego, de limpieza de aquellos programas mentales que nos hacen vivir una y otra vez situaciones que interpretamos como desagradables y que nos hacen sufrir. La felicidad es la ausencia de sufrimiento, y eso es lo que UCDM hará por ti en una primera etapa:

Cambiar la percepción de lo que crees que vives, dándote acceso, y cada vez más, a esa paz interna que sobrepasa todo entendimiento.

Aunque el propósito del Curso va mucho más allá, puesto que te lleva de la mano hacia lo que UCDM llama el conocimiento, una vez has cambiado tu percepción de manera total. El conocimiento es lo que otras filosofías llamarían la iluminación, la comprensión vivencial que tú no eres aquello que crees, un ser humano separado y solitario, sino que en realidad eres un **Ser Divino que forma parte del Todo.**

Un poco de historia

Un Curso de Milagros es un conjunto de tres libros que sirve como autoestudio para el crecimiento personal. El curso fue publicado en 1976. Más de un millón y medio de copias se ha vendido desde esa fecha, sin

necesidad de publicidad ni de promoción alguna. La historia de Un Curso de Milagros comenzó en 1958, cuando el Dr. William (Bill) Thetford era Director del Departamento de Psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Columbia, y había contratado a la Dra. Helen Schuman como psicóloga investigadora para trabajar con él. Debido a la tensión y a los conflictos existentes en el departamento, Bill, en 1965, se exasperó y le dijo a Helen que tenían que encontrar una mejor forma de entenderse. Para su sorpresa, Helen estuvo de acuerdo con Bill y le dijo que ayudaría a encontrar una solución.

El compromiso de Helen dio lugar a una serie de sueños, visiones y experiencias psíquicas durante tres meses. Luego, una noche, en septiembre de 1965, una voz le dijo a Helen: “*Este es un curso de milagros, toma nota*”. Helen tomó las notas y recibió durante la primera noche el siguiente mensaje, que se transformó posteriormente en la introducción al Curso

”Éste es un curso de milagros. Es un curso obligatorio. Sólo el momento en que decides tomarlo es voluntario. Tener libre albedrío no quiere decir que tú mismo puedes establecer el plan de estudios. Significa únicamente que puedes elegir lo que quieres aprender en cualquier momento dado. Este curso no pretende enseñar el significado del amor, pues eso está más allá de lo que se puede enseñar. Pretende, no obstante, despejar los obstáculos que no te permiten ser consciente de la presencia del amor, el cual es tu herencia natural. Lo opuesto al amor es el miedo, pero aquello que todo lo abarca no puede tener opuestos.

Este curso puede, por lo tanto, resumirse muy simplemente de la siguiente manera:

Nada real puede ser amenazado.

Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios.”

(vol. 1, p. 1)

Durante los siguientes siete años, Helen escucharía la voz interior durante la noche, escribiría lo dictado y lo mostraría a Bill al día siguiente.

Estructura del Curso

El Curso consta de tres libros: un Texto de 754 páginas, el Libro de Ejercicios, de 522, y el Manual para el Maestro, de 92 páginas. Esto puede variar dependiendo de la edición del libro.

El Texto es totalmente teórico y presenta conceptos básicos, y aunque usa términos cristianos, en realidad se relaciona con temas espirituales universales. De hecho, el Texto sintetiza muchas religiones diferentes, como también diferentes perspectivas filosóficas y psicológicas.

El Libro de Ejercicios incluye 365 lecciones, una para cada día del año. Estas lecciones entregan instrucciones paso a paso sobre la meditación, la práctica del perdón y el cambio de nuestros patrones de pensamiento. El Libro de Ejercicios sugiere que no tomemos más de una lección diaria, pero podemos optar por demorarnos más de un día en cada lección.

El Manual para el Maestro está escrito en forma de preguntas y respuestas. Entrega respuestas a preguntas que los estudiantes podrían realizar, y clarifica numerosos términos usados en el Texto.

Cómo empezar a estudiar el Curso

Aunque en esto el Curso no da unas instrucciones específicas ni inamovibles, mi consejo es que sigas estos pasos. Y en este mismo orden:

Leer el Prefacio y la Introducción al Libro de Ejercicios.

Estudiar el Texto. Y digo estudiar, no leer

Comenzar a hacer los ejercicios cuando te sientas preparado y NO antes. Cuando entiendas la finalidad del Curso. Y nunca más de una serie de ejercicios al día.

Clarificación de términos y trabajo mental

Aunque el libro tiene al final un apartado exhaustivo llamado con el mismo nombre, que puedes leer cuando sientas que puedes y quieres hacerlo, aquí solo tocamos unos conceptos básicos en un lenguaje sencillo, que te ayudarán a hacer el trabajo mental que requiere esa **inversión del pensamiento** de la que hablábamos al principio.

El efecto espejo

Todo aquello que ves afuera es el reflejo de lo que tú piensas y de cómo piensas. “Si no te gusta lo que ves, mira cómo piensas”. Aquellos juicios sobre nosotros semejantes, muchas veces involuntarios y automáticos, que hacemos constantemente en nuestros pensamientos, son el material sobre el que trabajaremos.

El perdón

Es la herramienta principal que emplearemos en esta inversión del pensamiento. Cada vez que nos sorprendamos juzgando a nuestro hermano, o a cualquier situación del mundo de las formas en el que vivimos y estamos inmersos, nos perdonaremos, intentando ver en nosotros mismos aquello que proyectamos en los demás. No te quepa duda: **Lo que ves afuera es tuyo, si no, no podrías verlo.** Y está ahí no para que te lo creas, sino para que lo reconozcas y lo sanes mediante esta poderosa herramienta, el perdón.

Y recuerda algo muy importante: “perdonar al otro” suele ser un acto de soberbia; “Yo soy bueno y tú no, te perdono porque has pecado, etc.” Estos son los mensajes implícitos que el ego te envía dentro del sistema de pensamiento del mundo. Cuando me perdono a mí mismo asumo la responsabilidad de mis actos y, poco a poco, perdón a perdón, voy lavando y centrifugando el programa de pensamiento que proyecta infelicidad a mi vida, y cambiándolo por otro mucho más beneficioso: **el programa de pensamiento del Espíritu Santo.**

El ego

Es el personaje que nos hemos creado, un cúmulo de proyecciones, ideas, creencias y falsas interpretaciones que se retroalimenta a sí mismo proyectando, viendo y creyéndose aquello que quiere vivir. Una y otra vez, hasta la muerte del cuerpo. Es símbolo de escasez, carencia, enfermedad y muerte, se cree separado de sus hermanos y siente un **deseo constante de ser especial** que le hace proyectarse constantemente como un ser separado del Todo y que convierte muchas de las cosas que percibe como reales en problemas muy difíciles de resolver, ya que una de las premisas del ego, al sentirse solo y separado, **es creer que lo tiene que hacer todo él solito.** No obstante, no hay que verlo como un enemigo, sino simplemente como el

vehículo que nos va a indicar dónde y cuándo deberemos aplicar el perdón para ir rebajando su influencia en nuestros pensamientos. El ego no quiere respuestas, solo desea preguntar, y preferiblemente formula preguntas que no tienen respuesta. **“Busca, pero no halles”**, ese es el mantra del ego.

El Espíritu Santo

Es la vía, el camino, el puente que conecta este mundo y el otro, el Juez Supremo que nos llevará, paso a paso, perdón a perdón, a cambiar nuestra percepción en busca del entendimiento. El Espíritu Santo no es una paloma (aunque podemos usar esa imagen si nos ayuda), pero sí el Vehículo que nos ayudará a ser conscientes de nuestra Realidad Inmortal y Única. **Es nuestra conexión con el Todo, con la Fuente, con el Maestro Interno, con la Mente Recta, con la Inteligencia Universal. En una palabra: Con Dios.**

Las trampas del ego: La culpa y su influencia

Ningún ejército que comienza las hostilidades cometería el error de pensar que el enemigo no va a defenderse, y eso es lo que hace el ego, echando mano a la que sea quizás su mayor aliada: La culpa. Los seres humanos llevamos encima una pesada mochila de culpabilidad grabada en nuestro inconsciente. Al pecado original (que no es tal pecado, sino simplemente un error de percepción que podemos corregir, como todos los “pecados” que nos vengan al pensamiento), consistente en pensar que estamos separados de Dios, hemos ido sumándole durante toda nuestra existencia muchos más errores que configuran nuestra sombra. Lo que nos han dicho que somos, lo que creemos que no merecemos, las generalizaciones culturales y educacionales que nos han inculcado sobre la imperfección del ser humano, etc. En una palabra: **Somos “malos” y no queremos que eso se sepa.** Es a los archivos de esa sombra a los que acude el ego, una y otra vez, para juzgar e interpretar las situaciones que vivimos y para ponernos en un estado mental consecuente con esa información: El estado mental de miedo, opuesto al Amor. No obstante, es importante que no olvides la siguiente frase de UCDM: *“Lo opuesto al amor es el miedo, pero aquello que todo lo abarca, no puede tener opuestos”*. Tú eres Amor, aunque a menudo no lo recuerdes, y el proceso de perdonar y confiar hará que vayas del miedo al Amor las veces que haga falta durante el cambio de

percepción que te llevará al conocimiento. Y la señal de ponerse en marcha será la siguiente: **Como mi sombra sale inconscientemente y se refleja proyectando mis culpabilidades hacia otros, ese es el momento de tomar conciencia y aplicar la fórmula mágica: Perdonar y confiar. Y agradecer mentalmente a mi hermano el ser el vehículo portador de esa información, tan valiosa para mi despertar.**

"La Sombra describe la parte de la psique que un individuo preferiría no tener presente. Contiene las partes negadas del yo. Debido a que el yo contiene tales aspectos, éstos emergen de una forma u otra.

"Al exponer el material Sombrío a la consciencia, se vacía su poder oscuro, e incluso se pueden recobrar recursos valiosos de éste."

"El mayor poder, sin embargo, proviene de la aceptación de tus zonas sombrías y al integrarlas como componentes de tu Yo. Todos arrastran una Sombra, y mientras esté menos plasmada en la vida consciente del individuo, más oscura y densa será. En la totalidad, forma un problema inconsciente, frustrando nuestras mejores intenciones."

"Uno no se hace iluminado al imaginar figuras de luz, sino al hacer consciente la oscuridad".

"El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia".

"Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino".

Carl Gustav Jung

Más sobre la culpa y sus proyecciones.

Para finalizar esta lección, quiero compartir unos extractos, convenientemente adaptados, de *"La Culpa: un Pensamiento que Paraliza y Conduce al Desamor"*, de Georgina Arteaga:

"La culpa es el sentimiento más limitativo, porque genera en nuestra mente pensamientos de vergüenza, dolor, sufrimiento, enfermedad, resentimiento, soledad y miedo. Es un pensamiento escondido en el rincón más oscuro de la mente, no se ve, no se siente aparentemente, no se

reconoce y al no reconocerlo no puede ser sanado a través del perdón que nos conduce de regreso al amor y a la libertad que nos fueron dadas desde el Origen.

La culpa o falta de amor es el mecanismo inconsciente pero fulminante que utilizamos para destruir nuestra paz, es la sustentación de una de las mayores irrealidades de este mundo, la irrealidad del pecado. Es el primer obstáculo para la paz, que es el deseo oculto de deshacernos de ella a través de la atracción constante por la culpabilidad que nos genera miedo al amor y a Dios. Un obstáculo que construimos con dedicación día con día y ni siquiera somos conscientes de ello, no sabemos cómo se originó y se grabó en nuestras mentes, no sabemos quién participó en su origen, no conocemos su fuente y por lo mismo, no sabemos cómo deshacernos de ella.

El sentimiento de culpa se va formando en la mente del Hijo de Dios desde la infancia, cuando los mensajes, a través de frases y actitudes de los adultos, se ven en su momento aparentemente inofensivos. No se observan, no se sienten, se presentan sin darse cuenta de ello el niño que lo recibe, y sin percatarse de ello el adulto que lo transmite. Los mensajes familiares, se entremezclan con los culturales, los sociales y los religiosos y es así que ideas tan complicadas como "pecado original" o tan aparentemente inofensivas como "eres el más inquieto y travieso de tus hermanos", "Mira lo bien que se comporta fulano", van dando formación al primer sentimiento de culpabilidad en el ser humano.

Este sentimiento de culpa genera en la mente de la persona, sin que se percate de ello, sin que sepa de dónde surge o cual es la causa de la que proviene lo que está experimentando en su vida, el sentirse separada, en soledad, por momentos resentida, como ausente de Dios. Sin esperanza y con una latente y oculta angustia de ser castigada, **porque para el ego la culpa exige castigo**, sea éste proveniente de una persona específica, de ella misma, la familia, la sociedad o de Dios.

Frases y actitudes van dando formación a este sentimiento de culpa y vergüenza que acompañará al Hijo de Dios toda su vida hasta que lo descubra, se haga responsable y consciente y decida modificarlo. Cuando acepte en su mente que la realidad es que no existen las culpas ni los culpables, no hay víctimas ni victimarios en el mundo, que todo esto no es

más que una ilusión que el ego desea que se grabe en nuestra mente. Cuando llega a reconocer que **todo depende del maestro que se elige para observar, tomar decisiones y caminar por la vida.**

Los únicos maestros de que disponemos para aprender, para formar nuestra visión de la vida y del mundo son: el ego, o Espíritu Santo. Elegir como maestro al ego conduce a vivir con miedo, con sentimientos de culpa, vergüenza, resentimiento, ira, coraje, odio, enfermedad y muerte. **Cuando se elige como Maestro al Espíritu Santo el resultado que se obtiene es felicidad, paz, amor y vida eterna, que es el estado natural en que fuimos creados por nuestro Padre.**

En la medida que el Hijo de Dios se sienta culpable y siga eligiendo sentirse así, estará demandando un castigo, porque ésta es una ley básica del ego, que la culpa siempre demanda y espera castigo, para finalmente creer que es Dios Quien castigará. **Sin embargo, cuando se elige el perdón y el amor, entonces es imposible tener ningún tipo de miedo o de culpa, porque el amor automáticamente desvanece la culpa.**

La culpa implica siempre la fabricación de víctimas y victimarios o sea, alguien que ataca y alguien que está dispuesto a recibir el ataque, pero ambas partes están jugando el mismo juego que se llama "relación especial". Ambos personajes están entrelazados y a la vez separados (paradoja de la dualidad del ego) por el sentimiento de culpa y desarrollando, sin darse cuenta de ello, de forma inconsciente, sentimientos de vergüenza y miedo. El victimario que ataca se siente culpable y debido a ello piensa que su víctima, en algún momento, le devolverá el ataque. Esta condición lo mantiene en el miedo y totalmente paralizado.

La culpabilidad es la única necesidad del ego y cuando la persona no puede soportarla, la proyectará al exterior en forma de agresión, culpando a otros por lo que acontece en su vida. Cuando una persona, consciente o inconscientemente ataca, automática e inevitablemente en su mente piensa que debido a ello será contraatacada. Esto le generará sentimientos de soledad, miedo y separación, porque desde el mundo del ego el Hijo de Dios tiene la necesidad de atacarse uno a otro, devorarse uno a otro, violarse uno a otro, odiarse uno a otro, destruirse uno a otro. Las enseñanzas que nos ofrece el maestro ego, como ustedes podrán observarlo, realmente no son muy compasivas ni amorosas.

El extraño y oculto sentimiento de culpabilidad que confronta el ser humano en su vida siempre es asunto de alta importancia, porque va asociado a cómo se ve y se siente él, cómo ve y siente el mundo en el que vive y lo más importante, cómo ve, siente, se relaciona y vive a Dios. La culpa la podemos describir de diversas formas, pero las sensaciones que nos genera siempre son de duda de sí mismo, sentimientos de inferioridad, inseguridad, insatisfacción, aislamiento, soledad, desamparo, enfermedad y muerte. **Todo esto, finalmente, no es más que un pensamiento que deforma la visión.** Este pensamiento, en su visión externa, va a depender de si está conducido por la visión del ego o por la del Espíritu Santo.

Deshacer el sentimiento oscuro de la culpa requiere primero el darse cuenta de que está grabada en la mente de cada persona, en la mía, en la tuya, en la de cada Hijo de Dios. Para poder llegar a reconocer este oculto sentimiento se requiere de apoyo, de cierto entrenamiento mental para saber buscarlo, aceptarlo y encontrar la causa que lo generó. Esto en ocasiones puede ser doloroso al inicio, pero al final del proceso **la liberación se presenta, la angustia y el dolor desaparecen y la sensación de paz, amor y felicidad, estado real en que el Padre Creó a Su Hijo, se convierte en parte de la vida diaria del ser humano.**

La culpa o falsa idea de pecado, en realidad no es otra cosa que una falta de perdón y amor. Una idea equivocada que nos hace sentirnos separados del Creador, Quien es Amor. Esta idea, totalmente errónea, es generada por el ego o falso yo y su respuesta es negarla, tratar de borrarla de la mente de la persona fingiendo que no existe, que no está en ella. Esta es una manera poca adecuada de ver el problema porque así nunca va a desaparecer, solo será enterrado en el rincón más oscuro de la mente. Sin embargo la negación no es una defensa suficiente, porque en algún lugar permanecerá y seguirá causando dolor. Seguirá enajenando, casi enloqueciendo al Hijo de Dios que empezará a buscar, en todo lo externo a él, la fuente de su desgracia, victimarios culpables de su dolor (negación-proyección de la culpa). Nunca se dará la oportunidad de ver en el interior de su mente la verdadera causa que se la genera y, bajo esta visión, darle solución, desvanecerla a través del perdón.

Cuando la culpa se transfiere a otra persona o a una situación externa no se está deshaciendo, solo se está reforzando, porque se inicia el ataque injusto a otros y con ello también una serie interminable de situaciones de ataque y

contraataque. Esto de inmediato activa el ciclo vicioso de ataque-culpa, de negación y proyección y la cadena se vuelve interminable. Sin una esperanza de salida, sin esperanza de paz ni felicidad, porque la proyección siempre te hará daño.

La proyección refuerza tu creencia de que tu propia mente está dividida... no es más que un mecanismo del ego para hacerte sentir diferente de tus hermanos... te hace parecer mejor que tus hermanos y de esta manera empaña tu igualdad con ellos todavía más. (T.6.II.3:1-3)

Como la culpa ineludiblemente exige castigo, en el falso sistema de pensamiento del ego este castigo se puede llegar a observar, en la mayoría de los casos, como que proviene de Dios, que es Él Quien lo envía, Quien lo pone como prueba, Quien juzga y condena. Esto es un error total porque entonces se podría pensar que Él es un Ser vengativo, que está "allá" en el Cielo solo buscando las fallas de Su propia Creación y en espera de que Su Hijo se equivoque y haga algo inadecuado y "malo", para de inmediato poder mandarle "un rayo fulminante" para destruirlo y para castigarlo por su "gran pecado". Esto puede llegar a hacer que por momentos una persona pueda sentirse separada y sola, con un cierto miedo hacia Dios, lo que es totalmente inadecuado, ya que Dios es solo Amor y todas Sus Creaciones son Amor. **Dios no Crea para luego destruir. Dios no juzga ni perdona a Su Hijo porque nunca lo ha considerado culpable.**

La carga que representa la culpabilidad siempre será pesada. Es una sombra que obscurece la felicidad y que requiere que la observe uno, porque de otra manera se hará una costumbre ir cargando con ella sin poder darse cuenta. Hará que todo sufrimiento, dolor, enfermedad e infelicidad que se presente en la vida, se llegue a interpretar como proveniente del exterior y, bajo esta visión, se sienta uno impotente para darle solución. Representará un elemento que hará buscar siempre culpables en el exterior, proyectar falsas culpas, sentirse víctima y con ello, sumirse en una oscuridad que no permitirá gozar plenamente de la vida ni descubrir la belleza de nuestro verdadero Ser.

Pero cuando esta visión es transformada, cuando se da uno permiso y oportunidad de dejar de buscar, tratando siempre de encontrar culpas y culpables, jueces y verdugos, es que puede uno llegar a **reconocer y aceptar que los seres humanos tomamos decisiones equivocadas, con**

miedo, pero que podemos corregirlo tomando una nueva decisión. El falso concepto de pecado y el tan esperado castigo se van anulando poco a poco de la mente, el perdón se hace presente, el amor empieza a entrar en la vida de cada Hijo de Dios y el caminar por la vida se vuelve placentero, lleno de esperanza, con un total sentimiento de unidad con la Creación.

Cada día nos brinda la oportunidad de tomar una nueva decisión que nos permita empezar a deshacer la culpa y su proyección si nos observamos, siempre compasiva y amorosamente, para descubrirlo y solicitamos al Espíritu Santo que nos apoye en el cambio de visión. Si le entregamos y ponemos en Sus manos cada uno, sin querer darle solo parte de ellos, de nuestros pensamientos erróneos para que Él los observe y los evalúe y le decimos:

Te entrego esto para que lo examines y juzgues por mí. No dejes que lo vea como un signo de pecado y de muerte, ni que lo use para destruir.

Enséñame a no hacer de ello un obstáculo para la paz, sino a dejar que Tú lo uses por mí, para facilitar su llegada. (T.19.IV.C.11:8-10)”

EJERCICIO:

Durante esta semana, cuando te acuestes a dormir en tu cama, lleva tu mente al pasado y bucea en aquellas “culpas” que crees que arrastras contigo desde tu más tierna infancia. Perdónatelas y entrégaselas mentalmente al Espíritu Santo.

LECCION SEGUNDA

El perdón del mundo y el perdón del Espíritu Santo

“El perdón es el medio que nos permitirá recordar. Mediante el perdón cambiamos la manera de pensar del mundo. El mundo perdonado se convierte en el umbral del Cielo, porque mediante su misericordia podemos finalmente perdonarnos a nosotros mismos. Al no mantener a nadie prisionero de la culpabilidad nos liberamos. Al reconocer a Cristo en todos nuestros hermanos, reconocemos Su Presencia en nosotros mismos. Al olvidar todas nuestras percepciones erróneas, y al permitir que nada del pasado nos detenga, podemos recordar a Dios. El aprendizaje no nos puede llevar más allá. Cuando estemos listos, Dios Mismo dará el último paso que nos conducirá de regreso a Él.” (Prefacio)

Nos estamos refiriendo aquí a un nuevo concepto de Perdón, no se trata del perdón social, entendido como reconciliación, sino a un camino de autorrealización en sí mismo, un camino de liberación que nos lleva a deshacer todo aquello que nos está impidiendo experimentar la Paz que se encuentra en el núcleo mismo de nuestro ser.

Perdonar implica un cambio de percepción sobre lo que me sucede, sobre el mundo, sobre los demás y sobre mí mismo, una toma de responsabilidad para dejar de sentirme víctima del mundo y de las circunstancias. Es tomar conciencia de que, como dice UCDM, *“Si estoy sufriendo es que en algo me estoy equivocando, algo estoy percibiendo incorrectamente.”*

Nos va llevando progresivamente a relacionarnos libres de percepciones pasadas que nos limitan en el presente y nos hacen temer al futuro. Perdonar no consiste en valorar o analizar comportamientos, en tener que reconciliarnos con nada ni con nadie en el nivel de las formas, sino que sucede en la mente. **Tampoco implica renunciar a mis derechos y necesidades, es un trabajo íntimo e interior que nos va a ir liberando de culpa, miedo, rabia, dolor y sufrimiento para llevarnos a experimentar paz profunda,** y por tanto a relacionarnos desde ahí en lugar de aparentar y escondernos detrás de máscaras y disfraces inconscientes para obtener aprobación.

En última instancia el perdón nos llevará **a reconocer que jamás hubo nada que necesitase ser perdonado,** pero para llegar ahí hay que recorrer el camino del deshacimiento.

Los efectos liberadores del perdón se experimentan cuando se asienta la voluntad de cambiar de percepción, de que se limpie mi mirada, dado que es un proceso que no hacemos solos, que de hecho no lo hacemos nosotros, de nosotros sólo se requiere esta decisión de "querer ver de otra manera", una voluntad consistente puesto que en muchas ocasiones tendré que querer ver más allá de lo que la "evidencia" del ego me muestra, más allá de lo que las razones perfectamente argumentadas de la mentalidad programada me dictan, más allá de lo que el mundo me refleja.

En esto consiste "abrir la puerta" para que toda la Ayuda del Espíritu Santo (del Ser, de la Fuente, de Dios, del Cristo, del Maestro interno, del Amor, etc.), que está esperando mi permiso, entre limpiando y derramando su Luz sobre la oscuridad que estaba siendo protegida por mí, y en ningún caso cuestionada. Por tanto el efecto inevitable de esta decisión a nivel profundo es Paz, Liberación, y una sensación de expansión y ruptura de límites. Siendo éste el único indicativo válido de que se ha producido un proceso de perdón.

Perdonar no es lo que alguna vez creíste que era. Ten en cuenta primeramente que el mundo se ha esmerado en pervertir el significado real de la palabra perdón para ajustarlo a los propósitos del ego. Así que trata de borrar de tu mente todo lo que alguna vez creíste que era el perdón, y vamos a tratar de alcanzar el significado correcto, el real.

Perdonar, en una palabra, es reconocer. ¿Y qué hay que reconocer? Hay que reconocer que **el mundo que ves es el efecto de tus propios pensamientos**. Así, perdonar es reconocer la ilusión. Es **tomar consciencia de que el mundo es irreal**. Y que, como ya sabes, **nada irreal existe**.

Una vez que has reconocido que el mundo es irreal, entonces no puede ser causa de nada, y por tanto hay que buscar la causa en su fuente, que es la mente. Si el mundo es irreal ¿vas a juzgar algo que no existe? ¿Vas a criticar a la pantalla porque la película no te gusta?

¿Vas a seguir creyendo en los efectos o quieres por fin sanar las causas?

"Curar un efecto y no su causa tan solo puede hacer que el efecto cambie de forma. Y esto no es liberación." T-26.VII.14:2-3

La película se crea en tu mente, así que vamos a observar lo que pasa allí. Con un ejemplo quizás lo entendamos mejor: Imagina cualquiera de esos programas de televisión que te llegan denunciando lo que sea; maltratos,

masacres e injusticias varias. Miras el programa, le das al *pause* y la congelas. Tienes ante ti la escena. Tú no puedes cambiar el escenario, pero puedes elegir tu respuesta a ese escenario. La respuesta más frecuente suele ser la indignación, que para eso se hacen esos programas, para despertar tu indignación. Supongamos que te has decidido por esta respuesta. Bien, ahora ya estás indignado por la injusticia. Ya crees que estas cumpliendo con tu deber... ¡Cómo no se indignaría alguien ante tamaña atrocidad! Y aquí termina la historia. Tú crees que has cumplido con tu obligación de buen ciudadano, pero te quedas con algo adentro que te corroe y que se llama rabia. Pero claro, la rabia es inevitable y tú te la comes de buen grado, aunque eso no te ha hecho feliz, sino que ahora eres más infeliz que antes. Ahora has dado tu apoyo al mundo de la injusticia y la indignación, has fabricado otro resentimiento.

Y, evidentemente, si alguien no opina lo mismo que tú, pasas a la fase de “querer tener razón en lugar de ser feliz”, y ese resentimiento lo lanzas contra tu hermano, entrando en el terreno del ataque y la defensa, efectos directos del sistema de pensamiento del ego.

Pero hay otra respuesta. Tú miras el escenario y dices: *Esto es solo un escenario en el que se está representando el contenido de mi mente*. Si yo me indigno no podré ser feliz, y yo quiero ser feliz, y no tener razón. Las injusticias que veo están ahí para recordarme que **yo he decidido que la injusticia puede ser real**. Elijo perdonar esta situación **para que los milagros reemplacen todos mis resentimientos**. En este instante santo las puertas de tu entendimiento se abren, y la visión de Cristo te muestra una nueva realidad perdonada, **esa es la visión del mundo real, que no puede ser amenazado**. El mundo real es el mismo mundo que tú inventaste pero que ahora está perdonado. No esperes ver esto con los ojos del cuerpo, pues los ojos del cuerpo se diseñaron para mostrarte exclusivamente el pasado y no te permiten ver el presente. El presente es invisible para los ojos del cuerpo, pero es perfectamente visible para los ojos de tu mente santificada por el perdón. Tú ahora puedes ver la escena real en tu mente -el cartel solo te mostraba el pasado- y eso te ha liberado de la indignación y del dolor, pues ahora has creado una nueva realidad a partir de la antigua.

Has elegido de nuevo entre los dos sistemas de pensamiento.

Ante cualquier escenario que te presente la vida, tú no puedes cambiar el escenario, pero puedes elegir el significado del escenario, y responder con un milagro que te lleve al mundo que deseas crear. Es así en todas las circunstancias. No te preocupes si no sale bien la primera vez, siempre podrás elegir de nuevo.

En resumen, tú eliges lo que ves, pues eres responsable de lo que ves. Tú eliges si ves con los ojos del cuerpo o con los ojos de la Mente Santa. Esta decisión te mostrará un mundo de dolor o te mostrará un sueño feliz, **tú eliges lo que quieres ver.**

“En lugar de preocuparse porque no hay paz en el mundo, es mejor indagar y encontrar cómo obtendrá usted paz en este mundo. Si abandona ese objetivo, ¿cuál es la utilidad de preocuparse por la falta de paz en el mundo? Si la mente de uno tiene paz, el mundo entero parecerá apacible. Dígame, ¿tiene usted paz?”

Ramana Maharsi

Solo la paciencia infinita produce resultados inmediatos.

La paciencia que tengas con tu hermano es la misma que tendrás contigo mismo. ¿No es acaso digno un Hijo de Dios de que se tenga paciencia con él?

Caminamos sin rumbo llevando a cabo cualquier cosa excepto la Voluntad de Dios, pero aun así Dios no nos regaña ni nos abandona. No importa cuánto nos alejemos ni cuánto nos tapemos los oídos: el Espíritu Santo siempre nos llama dulcemente para que volvamos al Hogar. Dios tiene con nosotros paciencia infinita, ¿no podemos entonces mostrar algo de paciencia con nuestros hermanos?

Ahora debes aprender que sólo la paciencia infinita produce resultados inmediatos. Así es cómo el tiempo se intercambia por la eternidad. La paciencia infinita recurre al amor infinito y, al producir resultados ahora, hace que el tiempo se haga innecesario. (T-108)

La paciencia, como dice Raqiba, es producto de algún tipo de certeza que la mente programada no puede aceptar. Es una fe en el Ser que la mente limitada intuye peligrosa... para el tiempo. Cuando hay paciencia infinita, el único resultado verdaderamente importante, ha sido conseguido inmediatamente: **PAZ**. La paciencia no espera resultados, sino que los produce inmediatamente. **Paz en tu mente.**

Por eso no debes impacientarte cuando una situación o “película” proyectada por tu mente vuelva una y otra vez. Incluso aunque te parezca que ya te la has perdonado. Vuelve a hacerlo las veces que hagan falta y acepta que ése es tu camino. **Que hay programas más profundos que otros y que éstos necesitan ser llevados a la luz del perdón más veces.**

Recuerda:

Cada vez que una situación repetitiva viene a tu mente o a tu vida es que tienes un perdón pendiente.

El cambio de percepción y el logro de la paz interna mediante el perdón.

“No te engañes. Si sigues sufriendo, si te sientes víctima del mundo o de alguna persona en concreto, si por dentro estás juzgando o atacando a lo que ves... no has perdonado. El perdón se caracteriza fundamentalmente por sus efectos: paz interior y liberación de los hechos y las personas. Puede que pienses que has hecho un buen número de visualizaciones, que por cierto, siempre ayudan, o que hayas llorado algo tan intensamente que te dé la sensación de que el perdón ya esté concluido. Sin embargo, el perdón no se define por el esfuerzo realizado ni por la cantidad de sufrimiento que hayas expresado. Se define por sus efectos liberadores, y estos suceden solamente cuando en la profundidad de tu mente se asienta un verdadero cambio de percepción.”

Jorge Lomar

Y sigo con las palabras de este gran maestro del perdón:

“El cambio de percepción es una serie de trabajos espirituales que hacemos en la vida cotidiana mientras vamos a la compra, llevamos a los niños al colegio, pagamos las facturas, conducimos al trabajo, nos entrevistamos con clientes, paseamos, hablamos con nuestro jefe, cuidamos a nuestros padres, escuchamos a nuestros hijos o discutimos con nuestra pareja. En todos esos momentos, nuestra voluntad puede regar de conciencia unas escondidas semillas de cambio hacia la una mentalidad más verdadera. Esas semillas aguardan su momento para florecer en cada uno de nosotros.”

Y esas semillas, no te quepa duda, son esos juicios e interpretaciones que haces constantemente en las situaciones cotidianas descritas. Es en esas rebeliones internas, en esos intentos desesperados del ego por creerse las proyecciones como reales, cuando debes perdonarte y entregar esos juicios al Espíritu Santo.

Recuerda: No son las situaciones las que debes entregar, pidiendo que cambien, sino los juicios que haces sobre ellas.

“En cada cambio de percepción que somos capaces de elegir, la respuesta emocional nos sorprende y nos deja marcados: algo ha pasado que no puedo comprender ni explicar. Sé en lo más íntimo que he conectado con los mecanismos profundos del perdón espiritual. El proceso supera con mucho lo explicable. He sido bendecido con una ducha de paz, y sé que algo verdadero ha sucedido.”

Porque debajo de todo ese conflicto, tengo una buena noticia para ti: Hay paz, una paz interna que deberás elegir constantemente.

“Antes de comenzar a perdonar, puede ser que leyera y hablara sobre espiritualidad, que acudiera a reuniones y conferencias, que hiciera cursos y terapias. Al perdonar, sin embargo, experimento mi Ser cada día, y eso es verdadera espiritualidad. El perdón es la conexión más profunda que existe entre el Cielo y la tierra, esa que solo puede ocurrir cuando tu mente rompe sus límites y se abre a la plenitud.”

Un apunte importante: **No se trata de renegar de todo lo que hiciste anteriormente, ni de sentir culpa por ello. Al contrario, debes agradecer esa parte del Plan Infinito que te ha llevado hasta donde estás ahora.**

Y si queda algún resquicio en ti, perdona y confía, perdona y confía. Por eso practicamos.

Y para eso, también.

“Según avanzamos en la práctica del cambio de percepción, la certeza íntima de ser Amor se hace firme, profunda, una identidad sin forma ni límites que te hace sentir seguro pese a la incertidumbre. El Ser se hace accesible según te vas limpiando interiormente de miedos, culpas y victimismos. Eres inocente, nada pudo pasar de otro modo, no hay nada que temer, ni que controlar. No hace falta luchar, no hay nada contra lo que luchar. Sentir es descubrir, cambiar es aprender, amar es expresar mi Ser. Mi función es darme completamente a este cambio, mi función es perdonar y en ella radica mi felicidad.”

EJERCICIO:

Durante esta semana, cuando te acuestes a dormir en tu cama, lleva tu mente al tu pasado inmediato, o sea a las culpas que hayas acumulado en ese día, a todos aquellos pensamientos y juicios que creas que hayan

escapado al perdón. Perdónatelos y entrégaselos mentalmente al Espíritu Santo.

LECCION TERCERA

Las preguntas del ego sobre el perdón: Cómo, cuándo, dónde.

¿Qué es lo que perdonamos?: Los juicios.

Prestar atención a las cosas que piensas y dices es una excelente forma de practicar el estado de vigilancia que enseña el Curso. Es una parte importante del entrenamiento mental del Curso. Lo que esos pensamientos y palabras reflejan son las creencias y juicios del sistema de pensamiento del ego cuyo pilar es la creencia en la realidad de la separación. **Esta creencia es el error original, el cual da origen a todos los errores subsiguientes en juicios.** Volverte consciente de la forma específica que el sistema de pensamiento de separación toma en todas nuestras relaciones, es como podemos entrar en contacto con la elección que se ha llevado a cabo en la mente.

Debido a que nosotros mismos nos hemos disociado del poder de elegir de nuestra mente, la única manera de saber qué hemos elegido, es a través de los efectos de esa elección en nuestras relaciones e interacciones. Ellas nos muestran si hemos elegido creer la interpretación que hace el ego de nuestra identidad (cuerpos separados) o la interpretación que hace el Espíritu Santo (el Hijo de Dios es inocente).

Esta toma de consciencia es un paso importante en el proceso del desasimiento. Sin embargo, no es el final del proceso:

"Para que el maestro de Dios pueda curar, es esencial, pues, que permita que sus propios errores le sean corregidos. Si siente la más leve irritación al responder a otro, que se dé cuenta de inmediato que ha hecho una interpretación falsa. Que se dirija entonces a su Eterno Guía interno y deje que sea El Quien juzgue cuál debe ser su respuesta" (M.18.4:1,2,3).

"Si estás dispuesto a renunciar al papel de guardián de tu sistema de pensamiento y ofrecérmelo a mí, yo lo corregiré con gran delicadeza y te conduciré de regreso a Dios." T-4.I.4:7

De hecho no se te pide renunciar a nada, salvo a un sistema de pensamiento que genera sufrimiento, para que pueda ser intercambiado por otro que libera, todo ello de una manera dulce, amable y progresiva en la misma medida en que vayas estando dispuesto, ya que el Amor no se impone.

Y precisamente el sacrificio y la renuncia forman parte del sistema de pensamiento errado que pretendemos deshacer, **aunque estemos acostumbrados por tradición a relacionar espiritualidad con sacrificio y sufrimiento**, eso no hace sino acrecentar a nivel profundo el miedo a Dios, el miedo al Amor, es otro truco del ego que nos hace creer que si sigo un camino espiritual se me va a arrebatar aquello que quiero, voy a perder el amor de mis seres queridos, tengo que renunciar a mis relaciones especiales, renunciar al mundo, etc... invadiéndome con ello una sensación de pérdida y de duelo.

"Si la verdad exigiese que renunciases al mundo, les parecería como si se les estuviese pidiendo que sacrificasen algo que es real. Muchos han elegido renunciar al mundo cuando todavía creían que era real. Y como resultado de ello se han visto abatidos por una sensación de pérdida, y, consecuentemente, no se han liberado [...] hay un camino que conduce más allá de cualquier clase de pérdida, pues tanto el sacrificio como la privación se abandonan de inmediato. Éste es el camino que se te pide recorrer ahora". L-pI.155.4-5

El estudio del Curso, poco a poco, hace que liberemos aquellos patrones de pensamiento que nos causan infelicidad. Pero para eso debemos ser humildes, y seguir aplicando la máxima "No sé" o "Solo sé que no sé nada", y **cambiar el centinela armado que pusimos en su momento en la entrada de nuestra mente por un amable conserje que invite a entrar al Espíritu Santo con una humilde reverencia.**

Solo así ahorraremos tiempo y despertaremos antes a nuestra realidad inmortal.

Cuanto menos hagas tú, más fácil es estudiar y aplicar el Curso.

Una vez que somos conscientes de nuestros juicios y creencias erróneas, ello no desaparece automáticamente. Tenemos una elección importante que hacer: o bien seguimos abrigando todo eso o bien los intercambiamos por la corrección del Espíritu Santo. La primera elección refuerza el sistema de pensamiento del ego, el cual es la fuente de todo el dolor que se experimenta en el mundo de la ilusión. La segunda elección nos guía al desasimiento de la creencia en la separación del ego debilitando nuestra inversión en ella. A medida que tomamos consciencia del enorme costo que tiene para nosotros mantener la creencia errada en la separación (dolor y conflicto), aumenta nuestra disposición a elegir la corrección del Espíritu Santo:

"El Cielo es algo que se elige conscientemente. La elección no puede llevarse a cabo hasta que no se hayan visto y entendido claramente las alternativas. Todo lo que se encuentra velado en la penumbra, tiene que someterse al entendimiento para ser juzgado nuevamente, mas esta vez con la ayuda del Cielo. Y todos los errores de juicio que la mente cometió previamente pueden ser ahora corregidos, a medida que la verdad los descarta por carecer de causa. Ahora no tienen efectos. No se pueden ocultar, pues se ha reconocido su insustancialidad" (W.pI.138.9:1,2,3,4,5).

Y, poco a poco, vamos dejando de creer “que todo lo tenemos que hacer nosotros”, para ir entregando cada vez más nuestras decisiones al Espíritu Santo. Decisiones que se basarán en Sus juicios y no en los nuestros. Y tomaremos las mejores decisiones posibles, incluso en el mundo de las formas, en el mundo irreal desde el cual vamos cambiando nuestra percepción. Puesto que si alguien puede juzgar teniendo toda la información, es Él.

Como dejar que el Espíritu Santo juzgue y decida por ti.

“El Espíritu Santo es tu fortaleza porque sólo te conoce como espíritu. Él es perfectamente consciente de que no te conoces a ti mismo y perfectamente consciente de cómo enseñarte a recordar lo que eres. Puesto que te ama, te enseñará gustosamente lo que Él ama, pues Su voluntad es compartirlo. Dado que se acuerda de ti continuamente, no puede dejar que te olvides de tu valía. Pues el Padre jamás cesa de mantener vivo en Él el recuerdo de Su Hijo, y el Espíritu Santo jamás cesa de mantener vivo en el Hijo el recuerdo de su Pare. Dios está en tu memoria por causa de Él. Tú decidiste olvidar a tu Padre, pero eso no es realmente lo que quieres hacer, y, por lo tanto, puedes decidir de otra manera. Y tal como yo decidí de otra manera, tú también puedes hacerlo.” (L-107)

Cómo y cuándo

Como ya hemos dicho, las preguntas cómo y cuándo son siempre preguntas del ego, no obstante acostumbran a encabezar muy a menudo las dudas de los estudiantes.

Voy a compartir aquí cómo y cuándo lo hago yo mismo:

a) Empiezo el día con la frase, dirigida al Espíritu Santo: *“Hágase tu voluntad y no la mía.”* De esta manera me pongo en sintonía y le invito a

entrar en mi mente, convirtiéndome en el amable conserje del que hablaba antes.

b) Me siento un rato “con Dios” e intento trasladarme y contactar mentalmente con mi parte divina. A mi mente vienen los juicios e interpretaciones de lo que me espera ese día, mis miedos, mis planes, etc. Me perdono y confío, una y otra vez, y dirijo mi mente hacia la paz interna que hay bajo esos aparentes conflictos. c)

c) Si hay algo que me preocupa especialmente, “tomo la decisión de no tomar decisiones”, y entrego esa posible decisión al Espíritu Santo. Y pido inspiración. Y acepto, mediante la frase del Curso “*El futuro está en manos de Dios*”, que esa inspiración vendrá “cuando y como” tenga que venir. Pues esa decisión le pertoca al Espíritu Santo.

d) Durante el día me mantengo alerta y, cada vez que un aparente conflicto aparece, cuando me sorprende enjuiciando, enfadándome, queriendo tener razón, proyectando miedos y conflictos, planificando demasiado, etc., me perdono y vuelvo al estado de entrega al Espíritu Santo. Y repito la primera frase del día: “*Hágase tu voluntad y no la mía*”.

No se crean nada de lo que les digo: Pruébenlo

“La corrección es para todos aquellos que no pueden ver. La misión del Espíritu Santo es abrirles los ojos a los ciegos, pues Él sabe que no han perdido su visión, sino que simplemente duermen. Él los despertará del sueño del olvido y los llevará al recuerdo de Dios. Los ojos de Cristo están abiertos, y Él contemplará con amor todo lo que veas si aceptas Su visión como tuya.” (L-107)

El Instante Santo: Qué es el Instante Santo. Cuándo y cómo emplearlo.

"Cuando de alguna manera tu paz se vea amenazada o perturbada, afirma lo siguiente: No conozco el significado de nada, incluido esto. No sé, por lo tanto, cómo responder a ello. No me valdré de lo que he aprendido en el pasado para que me sirva de guía ahora." T-14.XI.6:6-9

Creo que ésta es una de mis citas favoritas de UCDM. Pienso que define la actitud mental exactamente necesaria para estudiar el Curso y, claro está, para pedir y recibir un instante santo. Creo que todos los que nos dedicamos a la formación de alguna manera quisiéramos alumnos que se

identificaran con este pensamiento. **Un pensamiento de humildad y fortaleza a la vez.**

Y es también mi oración predilecta para pedir un Instante Santo cuando lo necesito. **Un instante libre de juicios e interpretaciones del ego.**

El instante santo es una experiencia de gracia, un instante en el que dejamos de lado parte o toda nuestra identificación con el ego y nuestra creencia en la realidad del mundo que el ego ha proyectado, y **permitimos que brille la realidad de nuestra verdadera identidad.** Por un instante suspendemos nuestra fe en la ilusión, permitiéndonos experimentar la eterna realidad. Ya que es eterno, el instante santo es tanto un anuncio como un recuerdo: es un preludio del Cielo, un sorbo de eternidad, experimentada aquí en el mundo y en el tiempo (LE, p. 347; LE-1.169.12:3), y también es un recuerdo de nuestro estado original, tal como Dios nos creó (Texto, p. 388; T-16.VII.8:7).

Los obstáculos al instante santo entran en una categoría muy amplia: todos ellos consisten en esfuerzos nuestros por **hacer algo por nosotros mismos** para conseguir lo que sólo el instante santo puede darnos.

El único obstáculo real es nuestra creencia de que tenemos que hacer algo más que desear recibir el instante santo como un regalo.

Todo lo que se nos pide para experimentar el instante santo es que lo deseemos por encima de todo lo demás y estemos dispuestos a recibirlo; absolutamente nada más que eso. Recibir el instante santo es fácil y natural. El instante santo es un atisbo de nuestro estado mental natural, tal como Dios nos creó, una vez eliminada toda interferencia. Cualquier creencia de que debemos hacer algo más allá de estar dispuestos a aceptarnos a nosotros mismos como Dios nos creó, es el error original de separación disfrazado. Es la forma en que el ego mantiene la ilusión de separación intacta mientras aparenta ayudarnos a corregirla.

“El solo necesita tu disposición a compartir Su perspectiva para dártela completamente. Y tu buena voluntad no necesita ser completa porque la Suya es perfecta. Su tarea es expiar tu renuencia mediante Su perfecta fe, y es Su fe lo que tú compartes con él en el instante santo. Como resultado de reconocer que no estás dispuesto a ser liberado, se te ofrece la perfecta buena voluntad de que él goza”(T-16.VI.12:2-5).

La condición necesaria para que el instante santo tenga lugar no requiere que no abrigues pensamientos impuros. Pero sí requiere que no abrigues ninguno que desees conservar (T-15.IV.9:1,2).

No nos es necesario desembarazarnos de los pensamientos oscuros antes de llegar al instante santo. Es necesario que estemos dispuestos a que sean eliminados. No tenemos que cambiar nada para experimentar el instante santo, pero tenemos que estar deseosos de que todo cambie para nosotros.

Entramos en el instante santo cuando aceptamos que no entendemos nada, y pedimos que se nos enseñe. Tratar de entender por nuestra cuenta es tanto arrogante como frustrante. Nos sentimos cerrados a la paz porque no entendemos cómo conseguirla. Luchamos, rezamos, agonizamos, tratando de entender de forma que podamos conseguir el instante santo. No podemos entender sin el Espíritu Santo. Todo lo que se requiere para el instante santo ya ha ocurrido. Por lo tanto, no puede ser difícil. No queda nada más que nuestra aceptación de él, permitir que ocurra, abrirnos a él; únicamente nuestra disposición para recibirlo.

El instante santo es para todo el mundo. Está disponible en este momento. Todo lo que tengo que hacer es desearlo, y estar dispuesto a que venga a mí, estar dispuesto para la sanación de mi mente que traerá consigo.

“Para todo lo demás por un momento, aquieta tu interior y di: Ven.”

La entrega de los juicios sobre tus hermanos

Después de cada pensamiento de perdón, entregamos el juicio que hemos detectado y que ha precipitado el acto mental de perdonar al Espíritu Santo. De esta manera, evitamos que ese juicio vuelva a venir. No obstante, como los programas del ego son muy profundos, tenemos que aceptar que algunos de estos juicios van a volver una y otra vez y que vamos a tener que volver a aplicar esta fórmula mágica: Perdonar y confiar. **Siempre me gusta repetir que “confiar” tiene dos significados: Confiar el juicio al Espíritu Santo y confiar en que estamos en el Camino correcto. Por eso practicamos.**

La pregunta mágica: Para qué.

Esta es la pregunta que debemos hacernos: ¿Para qué estoy proyectando esto que creo que vivo en mi vida? Es una pregunta que implica responsabilidad y no victimismo. Es una pregunta que implica una acción,

una respuesta activa, que, a fin de cuentas, podría ser la siguiente: **Para que yo lo sane, perdonándome y haciéndome cargo de ello.** Es una pregunta cuya respuesta está cargada de poder, puesto que, a medida que nuestra percepción va cambiando y nuestra felicidad y paz interna aumenta, nos vamos dando cuenta de que los cambios deseados están en nuestra mano, y no en la suerte, la casualidad, el destino, el signo del zodiaco, el gobierno, etc. Y esto nos acerca cada vez más a la comprensión y aceptación de nuestra esencia divina.

EJERCICIO:

Toma papel y lápiz y escribe una carta de perdón hacia ti mismo. Comienza con la frase: “*me perdono por*” y seguido, escribe el motivo. Después, empieza otra vez con la frase “*me perdono por*” y la razón. Repite la instrucción hasta que te sientas liberado de esos sentimientos negativos. Recuerda: si quieres llorar, hazlo con total libertad. Reconoce absolutamente todos los motivos por los cuales te pides perdón, y discúlpate sin condiciones.

Acto seguido, entrega esos juicios que te has perdonado al Espíritu Santo

LECCION CUARTA

Vivir juzgando o vivir perdonando. Guerra o paz.

Una historia personal de perdón

Una vez expuestos los conceptos generales, voy a pasar a un ejemplo práctico y perteneciente a mi vida personal que espero les ayude en la suya. Durante muchos años mi padre fue mi “enemigo íntimo”. Él quería que su hijo Javier (yo), fuera un hombre de provecho, que estudiara la carrera universitaria que él no pudo hacer, y por eso trabajaba y se sacrificaba muchísimo, viajando a menudo y por lo tanto, estando ausente en el día a día de la vida familiar. Mi madre, a quien tocó en mi película el papel de “buena” y “blanda”, regentaba una peluquería, trabajando a su vez más horas que un reloj. A los siete años, siguiendo los consejos de sus amigos ricos e influyentes, mi padre me envió a un colegio de élite, perteneciente al Opus Dei, donde, según los test de inteligencia de la época, le dijeron que su hijo Javier “estaba capacitado para hacer dos carreras universitarias a la vez, que lo dejaran en sus manos, que ellos se encargarían de todo”. Declaraciones textuales, por lo que me han contado.

Pero el guión del sueño familiar, como siempre pasa, no cumplió en absoluto las expectativas de los egos implicados (que siempre quieren que todo sea como ellos lo desean, y se rebelan, sufren, atacan y se defienden ante cualquier cambio en el guión previsto. O sea, siempre.): El niño se reveló con una personalidad rebelde y totalmente reacia al patrón de vida y comportamiento que le exigían. Por lo que, un día sí y otro también, recibía castigos verbales, como sermones interminables donde imperaba el “*con lo que tu madre y yo nos sacrificamos, mira como nos pagas*”. “*Eres malo, muy malo*”, etc. Hasta terminar con la frase lapidaria en labios de mi padre, en un momento de desesperación e impotencia (que precipitó más tarde el comienzo de la terapia, a los 36 años): “*Solo te deseo una cosa, hijo mío...* (Pausa dramática)... *Que tengas algún día un hijo como tú...* (Esta predicción estuvo a punto de cumplirse, pero no fue así gracias a UCDM, puesto que apliqué el perdón también en los juicios y pensamientos que concernían a mi hijo, con magníficos resultados).

Y también los castigos físicos estuvieron a la orden del día: Por parte de mi padre, golpes, palizas, etc., por parte de los profesores, de rezo fácil y mano larga (a Dios rogando y con el mazo dando) y por parte de todo aquel en quien yo proyectara mis culpas: Los niños de la calle, los niños mayores del colegio (yo era un niño obeso y repelente, blanco fácil para los niños mayores y potencialmente muy violento con los de mi edad y/o más pequeños). Y así pasé mi infancia. O por lo menos, esa fue la percepción que yo tenía hasta que llegó UCDM a mi vida.

Pero vayamos por partes, no adelantemos acontecimientos todavía: A los catorce años tiraron la toalla y me echaron del colegio por mal comportamiento. Tampoco era para tanto: Tan solo quemé la cuarta parte de un bosque que daba a la piscina, me escapaba por las tardes del colegio (cosa impensable e imposible que pasara desapercibida), formé una agrupación de gamberros con carnet plastificado y todo, donde los miembros tenían la obligación de hacer una gamberrada al día por lo menos, etc. El relato sería interminable.

A los quince años cambié de escuela, y fui a parar a un colegio mixto (Mmmmm, allí descubrí la heterosexualidad y los misterios femeninos, ciencia que aún hoy sigo investigando, con resultados desiguales) y, menos estudiar, hice de todo, como por ejemplo patearme Barcelona capital de cabo a rabo. Lo cual, dicho sea de paso, para un humilde chico de pueblo como era yo, fue una aventura apasionante.

A los dieciséis, mi padre me puso a trabajar en dos lugares sucesivos “por enchufe”, para que yo aprendiera la lección “de lo dura que es la vida, lo que cuesta ganarse el pan, etc”. De los dos lugares me echaron a la calle en un máximo de tres meses. Por orgullo, conseguí un trabajo en una panadería. Yo solito. Cuando me peleé con el dueño, un año más tarde, volví a estudiar, con buenos resultados. Pero entonces me pilló el toro de la época hippie-punk (que en España llegó muy tarde, pero hicimos lo que pudimos), con las juergas, las drogas, el sexo y el rock n'roll. Que no falte el rock n'roll. Entonces me fui de casa y viví en una pensión con otros chicos con situaciones calcadas a la mía, etc.

El servicio militar me salvó de la muerte por sobredosis, y cuando volví a casa de mis padres, retornamos a los mismos roles de siempre. Al cabo de seis meses mi padre me echó de casa, etc., etc.

Y así fui dando tumbos, montando negocios que muy pronto arruinaba y con una vida personal y sentimental difícil de calificar: Mi primer y único matrimonio duró exactamente nueve meses, desde que nos conocimos, nos casamos y nos separamos. A intervalos de tres meses. Como un embarazo.

Hasta que a los treinta y seis años, tuve que elegir entre suicidarme o ir a terapia. Afortunadamente escogí la segunda opción, y, desde el primer momento en que me senté frente a aquella buena mujer que tanto me ayudaría, una sombra estuvo presente en todas nuestras entrevistas: Mi padre y su supuesta influencia en mi vida. Él era el culpable.

Durante casi catorce años acudí a consulta y me traté con todas las técnicas imaginables. En muchas de ellas después me gradué con honores. Accedí al supermercado espiritual y a la “titulitis” terapéutica por esa puerta que se abrió en su día, un 3 de diciembre de 1996. Desde aquí puedo ver la carpeta polvorienta que contiene mis diplomas y certificados, que nunca nadie me ha pedido, todo sea dicho en honor de la verdad.

Como anécdota contaré que un día asistí a una sesión de constelaciones familiares (una más) en donde yo tenía la intención de “escarbar” en la relación con mi madre. “A ver qué salía por allí y si se podía mejorar algo” (cuando eres un adicto al crecimiento personal, pasan estas cosas, jejeje) Al cabo de diez minutos, el terapeuta me dijo que no perdiera el tiempo: Mi padre aparecía por todos lados.

Con todos estos tratamientos yo lograba adormecer cada vez más mi culpabilidad y sus proyecciones, pero nunca del todo. Los enfrentamientos con mi padre se fueron distanciando en el tiempo, en la medida que nuestro alejamiento físico aumentaba. Pero seguía estando latente el conflicto. ¡Cuántas veces mi ego se enganchaba en mi interior en pensamientos contra mi padre, entrando en estados de ira y ataque contra él y contra mí mismo (puesto que somos Lo Mismo, no lo olvidemos) que duraban a veces horas, con los consiguientes efectos físicos, en forma de dolencias estomacales, afecciones del hígado, de la vista, etc.

Hasta que decidí, después de varios intentos frustrados, empezar y terminar Un Curso de Milagros. Y ver todo aquello que achacaba a mi padre como mi propia percepción, como mi propia sombra, como mi propia culpa. Y perdonarme y entregar, una y otra vez. Perdonar y confiar, perdonar y confiar. No hay más, ni menos. Solo la paciencia infinita produce

resultados inmediatos. Y dejar de utilizar la magia, que solo cambia los efectos, para cambiar la causa. O por lo menos, mi percepción de los efectos, que por ahí empezamos los estudiantes de UCDDM. Mi padre fue una poderosa puerta, bendita puerta, que se me abrió a este cambio de conciencia en el que estoy inmerso.

“Evitar la magia es evitar la tentación. Pues toda tentación no es más que el intento de substituir la Voluntad de Dios por otra. Estos intentos pueden parecer ciertamente aterradores, pero son simplemente patéticos. No pueden tener efectos, ya sean buenos o malos, sanadores o destructivos, tranquilizadores o aterradores, gratificantes o que exijan sacrificio. Cuando el maestro de Dios reconozca que la magia simplemente no es nada, habrá alcanzado el estado más avanzado. Todas las lecciones intermedias no hacen sino conducirlo a ese estado y facilitar el que este objetivo esté más cerca de reconocerse. Pues cualquier tipo de magia - sea cual sea su forma - es simplemente impotente. Su impotencia explica por qué es tan fácil escaparse de ella. Es imposible que lo que no tiene efectos pueda aterrorizar.”

Y por supuesto que tengo el derecho de tomar aspirinas, hacerme masajes, sesiones de reiki o lo que sea para paliar la sintomatología del cuerpo, como una ayuda más para enfocarme en la verdadera curación: **El perdón, que cura la mente, lo único real que necesita ser curado.**

“El que perdona, se cura.”

Y, finalmente, los resultados de todo este proceso son los siguientes:

- a) Paz interna con respecto a mi padre.
- b) Sentimientos de amor y ternura hacia él como jamás había sentido.
- c) Al menor atisbo de ira interna, el perdón se dispara automáticamente. Ese es el trabajo del Curso. Es incluso divertido.
- d) Poder ver todo esto con humor y desapego. Desde el Observador. Incluso me ha ayudado en el pasado a ganarme la vida haciendo monólogos humorísticos sobre estos temas.
- e) ¡¡¡Mi padre ha cambiado!!! Totalmente. ¿A alguien le extraña?

f) Ha sido un entrenamiento poderosísimo que después he aplicado a mi ex-mujer, a mis compañeros de piso, a mi novia actual, a mi hijo pre-adolescente y a algún enemigo que aún andaba suelto en mi interior y que ya ha dejado de serlo.

g) Mis recuerdos han cambiado, de amargos a felices. Ese es otro poder del Curso, como el tiempo no existe, el cambio de percepción lo abarca todo, inclusive el pasado.

Y así, he logrado que las personas que me rodean, esas partes del Todo que el Espíritu Santo ha querido ponerme cerca y que yo catalogué en su momento como “especiales” y con la obligación de “hacerme sentir especial” (ser amado, respetado, educado, obedecido, etc.) han sido liberadas y redimidas de esa obligación y se han convertido en señales donde el perdón aflora cada vez con menor frecuencia, pues cada vez es menos necesario aplicarlo, y ahora se alzan como fuentes de Amor y de Paz, con los y las cuales es fácil y agradable convivir y relacionarse.

Demos gracias a esas **relaciones especiales** que Dios ha puesto en nuestra cotidianidad, pues hacen que sea mucho más fácil emplear el perdón y realizar la curación. Esos espejos constantes, a pesar de que el ego insiste en decirnos lo difícil que es convivir con ellos, en realidad son una llamada de atención para que sanemos, para que pase lo que pase, escojamos una y otra vez nuestra paz interna. Bendigamos al hermano que nos ha puesto el Espíritu Santo en el camino para tomar conciencia (llámese hija, hijo, pareja, padre, madre, jefe, etc.) y darnos cuenta de que en realidad no existen como tales, son tan solo nuestras proyecciones, que intentan asignarles un papel de malvados en nuestro sueño, y a la vez también intentan que interpretemos un determinado papel en el sueño del otro, reforzándolo. No vivimos con nuestras relaciones especiales, sino con la percepción que tenemos de ellas, siempre demente y falsa. Cuando comenzamos a entender que las relaciones son para sanar a través de ellas, comienzan a convertirse en santas.

Para reconocer los dones que tenemos, solo es menester una cosa: **Que miremos a nuestro hermano con ojos de perdón, viendo solo en él su naturaleza divina.** El Espíritu Santo nos pone constantemente delante oportunidades para ver en él el sueño del cuerpo o para reconocer que

nosotros somos el soñador. Los dones que decidamos ver en nuestro hermano son los dones que poseemos, nuestra verdadera santidad. A menudo estamos tan ocupados intentando reconocer nuestra verdadera Naturaleza en nosotros mismos que olvidamos que Ésta se nos muestra una y otra vez en esos falsos culpables que nos rodean y a quienes otorgamos un papel protagonista en nuestras ilusiones. Puesto que nuestro hermano somos nosotros, y viceversa. Así como lo veamos a él, nos veremos a nosotros mismos. Es el primer paso hacia la vivencia profunda de la NO Dualidad, hacia la Unicidad

El camino del perdón: Día a día, momento a momento

Todos aquellos juicios y miedos que nos acompañan y nos acechan son oportunidades para aplicar el perdón y la entrega. No hay más. Ese es el camino del Curso: Perdonar, confiar y escoger la paz interna. Una y otra vez. Solo así vamos cambiando poco a poco nuestra percepción de todo lo externo y nos vamos acercando cada vez más a la comprensión de que "Nada irreal existe". Siempre debemos estar eligiendo, sin impacientarnos, sin exigirnos, sin perfeccionismos (otra gran trampa del ego), sin prisas pero sin pausas (y si hay pausas, nos perdonamos y retomamos, sin culpa).

Juzgarse y criticarse por hacer mal el Curso es uno de los pasatiempos favoritos del sistema de pensamiento del ego, una manera de añadir más culpa y seguir con la espiral que tanto le gusta al personaje. Debemos de perdonarnos en el momento presente, y ese momento presente a menudo no tiene nada que ver con la comprensión intelectual de las causas de nuestros errores (que no lo son realmente, son efectos del programa que nos domina y que vamos limando de a poquito con la herramienta del perdón), ni con el "darnos cuenta" del error. El error o pensamiento erróneo puede ser "pillado" y perdonado justo en el momento de que ocurra, o bien un poco antes, cuando comenzamos a estar entrenados con el trabajo mental del Curso, y sentimos que vamos a tener una reacción mental y emocional hija del programa de pensamiento del ego. O bien después, cuando el ego quiere tener pensamientos tipo "Ya he fallado otra vez", "He vuelto a caer", etc. El tiempo no existe, y el perdón acorta el tiempo. Esos fallos aparentes que cometemos en el trabajo del Curso, esos "despistes" que nos hacen descorazonarnos y desanimarnos y que nos remiten de nuevo a los sentimientos de culpa que están profundamente arraigados en nuestra sombra, en realidad son más de lo mismo: **Nada más que oportunidades**

de ver al mundo y a nosotros mismos con ojos de perdón. Bendigamos y agradezcamos al Espíritu Santo por mostrárnoslas.

Me perdono por si acaso

Cuando no veamos desde el intelecto en nosotros el juicio que hacemos sobre nuestro hermano, apliquemos la siguiente frase: "Me perdono por si acaso". No es mía, es del gran maestro Enric Corbera. Cuando no comprendamos, cuando algo indefinido nos moleste, nos haga sentir mal, física o emocionalmente, cuando nos sintamos cansados, tristes, extraños, solos, desamparados, etc. En definitiva, cuando no estemos bien y algo nos rechine y nos moleste sin saber de dónde viene, digámonos las veces que haga falta: "Me perdono por si acaso". Y entreguemos ese juicio que aún no comprendemos al Espíritu Santo. La comprensión vendrá cuándo y cómo tenga que venir. Eso lo decide el Espíritu Santo, y no el ego, aunque éste se empeñe constantemente en hacerse esas preguntas que no tienen respuesta. **Permitámonos no entender, sobre todo al principio.**

Mensaje final para incrédulos y escépticos

Siempre digo en mis conferencias que aunque UCDM fuera una inmensa mentira, a mí me ha dado tanta paz interna que ya me está bien creérmela. Intelectualmente, siento que, tal como dice el mismo UCDM, nos es más que una versión del plan de estudios universal, como la filosofía advaita, el sufismo, el budismo, etc. por citar algunos que conozco, cuya antigüedad se pierde en la noche de los tiempos y que han ayudado a millones de personas durante miles de años a sobrellevar épocas mucho más duras que las nuestras. Y ninguna de las que he profundizado y probado han funcionado tan rápido en mí, y por tanto, me han ahorrado mucho tiempo. O sea, lo han acertado. Que es lo que el Curso me prometió en un principio.

"No es verdad eso de que si tú sigues este curso y perdonas vas a desaparecer de este mundo. Lo que desaparecerá será tu rabia, tu culpabilidad, tu depresión, tu tristeza, tu sufrimiento, tu dolor, tu desesperación, tu desolación, etc., etc., etc. Eso es lo que desaparecerá. Es nada más que al final de tu jornada, el "yo" con el que te has identificado se desvanecerá. Eso es al final y solo sucede cuando lo dejas ir. Pero hasta

ese momento, lo que caracteriza nuestra jornada es que todavía retenemos esta identidad debido a que todavía nos aferramos a ella, pero esta identidad se vuelve más y más limpia de todas las cosas que le interpusimos, de todas esas creencias que le hemos interpuesto, la rabia, el miedo, la ansiedad, la culpa, la desesperación, etc. Así que eso es lo primero, que tú no vas a desaparecer, sino que vas a permanecer en este mundo, en este cuerpo con tu identidad personal, viviendo en tu propia casa, conduciendo tu propio vehículo, teniendo tus propios amigos, solo que estarás más feliz. No feliz porque las necesidades de tu ego están siendo satisfechas, sino más feliz porque estás cargando menos y menos el pesar de la culpa."

Kenneth Wapnick

EJERCICIO:

Escucha esta visualización:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BV5cgukKzk>

RECURSOS EXTERNOS

LECCION 1:

Documental: la historia de Un Curso de Milagros

<https://www.youtube.com/watch?v=WSQ3mM8l6p8>

Xavi Demelo: Introducción a Un Curso de Milagros

<https://www.youtube.com/watch?v=dq1BMmQeP1Q>

Rosa M^a Wynn: Procesar la culpa.

<https://www.youtube.com/watch?v=xh567KuTHN4>

LECCION 2:

Vivir el perdón. Jorge Lomar

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4cMlI7DOXI>

El Instante Santo. Isabel Solana.

<https://www.youtube.com/watch?v=eWXjr07NvHA>

LECCION 3

El Perdón metafísico. Susana Ortiz. (4 partes)

<https://www.youtube.com/watch?v=qGjKS3UbyxM>

Como se practica el perdón. Nick Arandes.

<https://www.youtube.com/watch?v=5YsEIzIIG70>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ti3m-0uqN5M>

LECCION 4

Artículos de Kenneth Wapnick sobre el perdón:

www.centroespiritualakasha.com/uploads/1/8/0/6/.../el_perdon.doc

http://www.bibliotecaespiritual.com/pdf_obras/Artaaculos%20de%20Kenneth%20Wapnick%20sobre%20Un%20Curso%20de%20Milagros.pdf

<http://liberatus.es/KennethWapnick.html>

<http://www.pazinterioralicante.es/2014/07/los-tres-pasos-del-perdon-por-el-dr.html>

BIBLIOGRAFIA:

Arandes, Nick. *Lo que pasa cuando dejas ir*. (2012) Editorial Createspace

Arandes, Nick. *Notas UCDM con Nick*. www.nickarandes.com

Asociación para el Desarrollo de la Paz Interior.

www.uncursodemilagros.es

Arteaga, Georgina. *La Culpa: un Pensamiento que Paraliza y Conduce al Desamor*.

www.centroespiritualakasha.com/uploads/1/8/0/6/.../la_culpa.doc

Azgroup, Canal de Youtube. Ejercicio para practicar el perdón.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BV5cgukKzk>

Corbera, Enric. *Curación a través de Un Curso de Milagros* (2014).

Barcelona. Editorial El grano de mostaza.

Dawson, Michael. <http://micorazonseabreatuvoz.blogspot.com.es/>

García Olagorta, Gonzalo. <http://www.uncursodemilagrosenbilbao.com>

Lomar, Jorge. Asociación Conciencia. www.asociacionconciencia.org

Mingorance, Paco y Ortiz, Susana. www.ucdmonline.com

Jung, Carl G. *Encuentro con la Sombra*. Barcelona. Editorial Kairós.

Skutch, Robert. *Un Viaje sin distancia* (1995). Móstoles. Editorial Neo-Person.

Wapnick, Kenneth. *Extractos, artículos. Curación de actitudes*.

www.bibliotecaespiritual.com

Wapnick, Kenneth. *Un Curso de Milagros* (2007). Mill Valley, Estados Unidos. Editorial Fundación para la Paz Interior.